L'exemplaire filmé fut reproduit grâce à la générosité de:

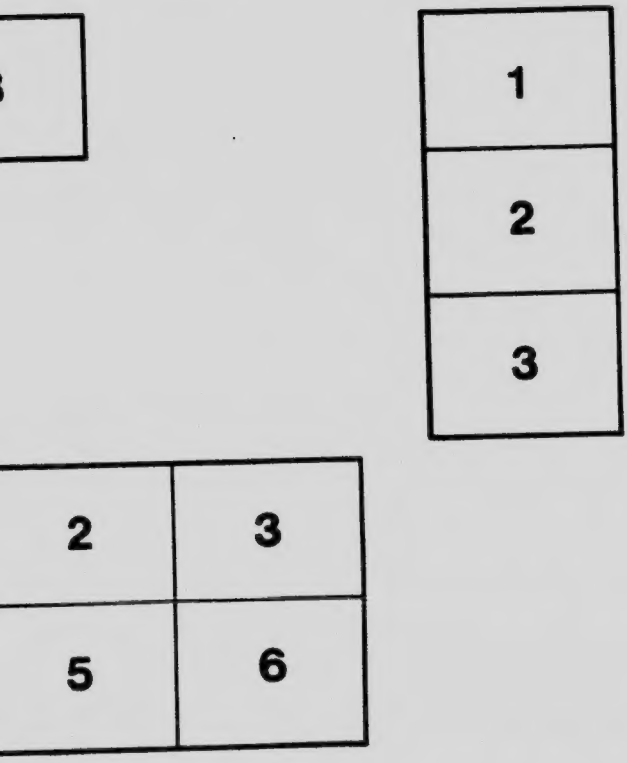
Université de Montréal

Les images suivantes ont été reproduites avec le plus grand soin, compte tenu de la condition et de la netteté de l'exemplaire filmé, et en conformité avec les conditions du contrat de filmage.

Les exemplaires originaux dont la couverture en papier est imprimée sont filmés en commençant par le premier plat et en terminant soit par la dernière page qui comporte une empreinte d'impression ou d'illustration, soit par le second plat, selon le cas. Tous les autres exemplaires originaux sont filmés en commençant par la première page qui comporte une empreinte d'impression ou d'illustration et en terminant par la dernière page qui comporte une telle empreinte.

Un des symboles suivants apparaîtra sur la dernière image de chaque microfiche, selon le cas: le symbole ⟶ signifie "A SUIVRE", le symbole ▼ signifie "FIN".

Les cartes, planches, tableaux, etc., peuvent être filmés à des taux de réduction différents. Lorsque le document est trop grand pour être reproduit en un seul cliché, il est filmé à partir de l'angle supérieur gauche, de gauche à droite, et de haut en bas, en prenant le nombre d'images nécessaire. Les diagrammes suivants illustrent la méthode.



Cou-chasseur

Annexe

du livre du

Docteur Donnadieu

PAR

AURÈLE NADEAU, M. D.

Quelques chapitres pour l'information de ceux qui n'ont pu se procurer le livre.

BEAUCE, septembre 1910.

CEBR 9

Quelques chapitres pour l'information de ceux qui n'ont pu se procurer le livre.

Annexe

du livre du

Docteur Donnadieu

PAR

AURÈLE NADEAU, M. D.

BEAUCE, septembre 1910.

I

Bouillons végétaux dans les diarrhées aigues des enfants

Le lait a perdu beaucoup de sa vogue comme article de diète au cours des diarrhées aigues.

Le célèbre Professeur Mery, il y a quelques années, a créé toute une sensation dans le monde médical par les succès incontestables de ses " bouillons de légumes." Ce qui étonne surtout dans ce régime, c'est la richesse en sels minéraux extraite des légumes et céréales par l'eau en ébullition. Non-seulement les petits malades vivent avec ce régime qui peut sembler bien maigre aux non-initiés, mais la balance montre une augmentation de la courbe de leurs poids, même après une semaine, sans autre nourriture.

Après quelques jours de notable amélioration, il arrive parfois que la diarrhée reprend dès qu'on revient au lait, pour cesser de nouveau, du jour au lendemain, si on remet l'enfant aux bouillons végétaux.

Voici deux for nules :

Bouillon vegetal de Mery.

Pommes de terre Carottes	de chaque 2 onces
Navets Fèves Pois secs	de chaque 1 once

Eau : 1 pinte

Faire bouillir pendant 3 heures. Laisser tiédir et ramener la quantité de liquide à une pinte en ajoutant ce qu'il faut d'eau bouillie. Couler, à travers une mousseline très propre et ajouter une petite cuillerée à thé de sel de cuisine. Conserver dans un récipient qu'on plonge dans une chaudière d'eau glacée. Ne pas en garder plus que 24 hrs.

Bouillon de cereales (Comby-Springer)

Blé Orge Avoine Seigle Blé d'Inde concassé Fèves	De chaque 2 cuillèrées à soupe

Eau : 3 pintes.

Même préparation que pour la formule précédente.

Après 12 à 24 heures de diète à l'eau et même sans diète à l'eau préalable on commence à donner l'un ou l'autre ou

l'un et l'autre des bouillons. Après sédation de la plupart des symptômes diarrhéiques, au lieu de revenir au lait trop vite, on ménagera " un régime de transition " en faisant des bouillies aux farines de blé, riz, tapioca, sagou, etc qu'on delayera avec ces bouillons, en portant au feu comme pour toutes les bouillies.

Six à huit cuillerées de bouillon delayeront 1 à 2 cuillerées de farines.

On peut se servir de ces bouillons, au lieu d'eau bouillie pour le coupage du lait.

Ajoutons que ces bouillons ont aussi à leur crédit beaucoup de succès dans les diarrhées aigues et autres maladies déphosphatisantes de l'adulte.

La plupart des enfants aiment le goût de ces bouillons. Quelques uns les préfèrent légèrement sucrés.

Ce régime féculent sera institué rarement chez les bébés fortunés nourris au sein, parce qu'ils n'en ont pas besoin, n'ayant pas plus de diarrhées que d'autres accidents.

Il leur sera précieux, toutefois, si on a *le malheur et la coupable imprudence de le sevrer pendant les mois de chaleurs de l'été.*

Ilsauvera des miliers d'existence, autrement perdues, dans la classe des pau

vres petits misérables qui ont pour mères des " nourrices sèches ", (dry nurses) et qui font leurs débuts dans la vie en louvoyant contre le vent.

Pour les mères qui n'ont pas le temps de faire ces préparations elles pourront faire, en une heure, de l'eau d'orge perlé (barley) et de l'eau de riz : une à deux cuillerées à soupe d'orge ou de riz dans une pinte d'eau. Faire bouillir pendant une heure, couler, et ajouter sel ou sucre.

Remplacer les prises de lait par des prises d'eau de riz ou de decoction d'orge pendant 24 à 48 heures, suivant la gravité des cas et l'apparence des selles, puis revenir graduellement à l'alimentation ordinaire en ajoutant $\frac{1}{3}$ puis la moitié. puis, $\frac{2}{3}$ de lait puis suppression des eaux féculentes.

II

Le retour des règles au cours de l'allaitement

Une femme qui voit ses règles au cours de l'allaitement doit-elle continuer à nourrir ? ?

Telle est la question qu'on nous donne très souvent à résoudre, et que, le plus souvent, on résout sans nous consulter.

Des règles normales, c'est-à-dire pas trop abondantes, sans douleurs, survenant tous les mois seulement, c'est tout ce qu'il y a de plus naturel au monde.

Et l'allaitement est une autre chose également naturelle et ancienne comme le monde.

Or, deux choses naturelles peuvent se produire en même temps chez la même personne sans faire de mal.

Où peut se trouver l'objection ou l'inconvénient ?

Donnadieu suggère de continuer l'allaitement même aux nourrices qui deviennent enceintes. Si la grossesse n'est pas une contre-indication, la menstruation l'est encore bien moins.

La matrice après l'accouchement pèse environ seize fois plus qu'avant la gros-

sesse. Il lui faut revenir à son volume d'avant la conception ; c'est ce qu'on appelle " la regression de la matrice ".

Que ce retour au volume normal s'effectue rapidement et intégralement, voilà ce qui produit les relevailles heureuses.

Qu'il soit retardé ou entravé par une cause quelconque, la matrice reste grosse et saignante, et c'est le point de départ des règles intempestives et prématurées qui surviennent chez certaines nourrices.

Pour éviter ces sources d'ennui il faut surtout trois choses :

1o Le repos voulu après l'accouchement.

2o L'allaitement régulier et intégral.

3o Un intestin libre.

UNE FEMME NON CONSTIPEE, QUI A ETE 10 JOURS AU LIT ET 10 AUTRES SANS TRAVAILLER, QUI NOURRIT, ELLE SEULE REGULIEREMENT UN ENFANT BIEN PORTANT, N'A JAMAIS VU SES REGLES AU COURS DE L'ALLAITEMENT.

Le professeur Siredy, de Paris, autorité incontestable en la matière, a établi, par une série d'autopsies, que chez la femme qui NOURRIT BIEN, la regression de la matrice s'effectue en moins de six semaines, tandis que chez l'accouchée non-nourrice, cette regression ne s'opère à peu près jamais en moins de six mois.

C'est une proportion de 1 à 4 !

Il n'en faut pas plus pour prouver qu'une grossesse non suivie de son complément normal, l'allaitement, est une histoire tronquée.

Et ça donne mille fois raison aux femmes de certaines campagnes de France, qui après la mort de leur jeune bébé, en adoptent un autre de même âge qu'on garde tout le temps de l'allaitement.

L'opinion de M. Siredey n'est pas une opinion en l'air, une vue de l'esprit, c'est a résultante de constatations d'autopsies appuyées de l'examen microscopique des pièces à conviction.

Quant à la constipation, elle congestionne le gros intestin, et par influence de voisinage, tous les organes du petit bassin. Et la congestion réalise précisement la première phase de toute menstruation.

Comme mot de la fin, qu'on demande à nos grand'mères ce qui se faisait dans leur temps. Elles répondront qu'elles allaitai[illegible] 12 à 15 mois sans VOIR, puis encore [illegible] 10 mois tout en voyant leurs règles.

Mais c'était l'heureux temps où le bonheur ici-bas ne consistait pas à trouver des prétextes pour se soustraire à ses devoirs ! ! !

III

Autrefois et aujourd'hui

Comment se fait-il, que, il y a quarante ans, presque toutes les mères canadiennes allaitaient leurs enfants de 15 à 20 mois, tandis qu'aujourd'hui on ne nourrit pas, en moyenne, six mois ? ?

Est-il déjà arrivé, dans l'histoire du monde, qu'une race ait changé du tout au tout en deux générations ?

Jamais.

Vers l'an 1560, le célèbre chirurgien Ambroise Paré faisait des autopsies, et ses rapports nous montrent que les viscères de l'être humain du moyen âge avaient à peu près les mêmes diamètres, le même volume, le même poids que de nos jours.

Si l'ANATOMIE de l'homme n'a pas changé en trois siècles, comment expliquer la possibilité de métamorphoses totales chez nos canadiennes en moins de quarante ans ? Ce serait la plus étrange des choses, car la nature procède d'ordinaire avec une majestueuse lenteur, "elle ne fait pas de sauts" comme dit le poète latin.

"LE MONDE NE VAUT PLUS RIEN DE NOS JOURS" ! disent en se résignant ceux qui n'ont pas le courage de scruter un

problème.

Si on pouvait invoquer la dégénérescence des races, il faudrait se demander si les autres, les races latines surtout, ne participent pas à notre déchéance.

On trouvera alors que les Françaises, Italiennes, Espagnoles, sont encore des mamans enviables, comme les statuaires les ont rêvées, absolument comme nos grand'mères canadiennes, d'ailleurs.

Et il faut être bien peu au courant de ce qui se passe dans le monde pour ne pas savoir que partout, en Europe, au véritable foyer de la civilisation et de la science, l'allaitement maternel est en honneur plus que jamais.

On ne trouve pas non plus, là-bas, de médecins assez détraqués pour ériger le sevrage en système, et depuis les plus celèbres Professeurs jusqu'aux plus humbles praticiens, tous les efforts tendent à prolonger la durée de l'allaitement.

Là on n'entend jamais dire cette niaiserie grotesque : "sevrez, madame, parce que vous êtes trop faible "

Mais, au contraire, on a entendu au milieu d'une clinique, une celebrité du professorat tenir le langage suivant à une jeune mère qui demandait des fortifiants :

"L'allaitement, Madame, est le plus

" superbe des toniques, et le plus normal
" des reconstituants ! LE MEILLEUR
" MEDECIN, LES JEUNES MERES
" L'ONT DANS LEURS BRAS ! ! ! "

Mais si la constitution humaine n'est pas en baisse comme on veut le croire, il y a quelque chose chez nous "qui a bougé légèrement," c'est la folie humaine, avec son cortège d'erreurs, de préjugés, de chimères et de modes.

Pour revenir aux droits sentiers de la vie normale, simple et heureuse, il faudra, entre autres choses :

1o Oublier les erreurs de notre fausse éducation hygiénique.

2o Apprendre tous les trucs et secrets du noble métier de mère.

3o Se payer le luxe d'une nourriture simple et saine.

Le livre de Donnadieu va régler les deux premiers points à merveille si on veut se donner la peine de le lire, et de le mettre en pratique.

Une cliente à qui j'ai fait acheter le précieux livre en 1905, m'écrivait récemment :

" Vous ne sauriez croire comme j'ai
" transformé ma vie depuis que je lis
" mon chapitre de Donnadieu chaque se-
" maine. Quel bréviaire en effet ! ! "

Quant au régime alimentaire de la nourrice, c'est un point extrêmement important. Nos aïeules ne savaient pas plus leur métier que les femmes d'aujourd'hui, mais elles avaient un régime alimentaire qui leur permettait de nourrir deux jumeaux plus aisément qu'on nourrit aujourd'hui un seul enfant. On n'en était pas, alors, au régime hébétant et constipant de la viande et rien que de la viande, mais à la nourriture patriarchale des laitages et des végétaux. Donnadieu insiste assez sur le régime semi-végétarien pour que je me dispense d'appuyer davantage.

J'ajouterai seulement que toutes les femmes qui savent observer, remarquent qu'elles ont toujours plus de lait en été. C'est que, malgré le déplorable délaissement de nos beaux jardins d'autrefois, on mange encore plus de légumes et de fruits dans la belle saison qu'en hiver.

En dirigeant ses soins de ce côté on simplifiera beaucoup un problème que certains esprits subtils se sont évertués à compliquer.

Pour ma part, plus j'observe, moins je suis disposé à croire que nous sommes devenus une race d'impuissants, dont les femmes resteraient au-dessous des tâches qui leur sont dévolues dans l'ordre naturel. Car, il n'y a pas à discuter, une race

qui ne peut répondre *aux exigences les plus élémentaires de sa reproduction* est fatalement destinée à périr.

Mais, Dieu merci ! nous n'en sommes pas encore là ! Si notre population est mal orientée en matière d'hygiène, nous ne sommes pas des dégénérés,des " raccourcis de la misère physiologique ! " Surtout en ce qui concerne nos femmes de la campagne, si saines, si laborieuses, notre race récèle dans ses robustes flancs des éléments de force qui feront encore longtemps le désespoir des Goldwin Smith !

Et elle tient en réserve des trésors de vitalité que ne soupçonnent pas les faux doctrinaires qui depuis deux générations, lui ont prêché un évangile d'impuissance et de désespoir.

IV

"Un cas qui se rencontre souvent"

Petite saynète en un acte et deux personnages. (Déjà publiée par "L'Union Médicale du Canada" Nov. 1907.)

Le décor représente le cabinet de consultation du Dr X. où Madame la Cliente, l'air affairé, entre en coup de vent..... Elle parle fort ! !.....

MADAME LA CLIENTE

Je suis entrée, Docteur, pour vous dire que j'ai sevré le petit. Dites ce que vous voudrez, mon lait était mortel, et l'enfant crevait après moi. Je lui ai donné du lait de vache, et v'la qu'il engraisse à vue d œil.

DOCTEUR X

Je comprends très bien, Madame, que les vaches ont été crées et mises au monde pour nourrir les petits Canadiens, et leur donner UNE BELLE PARTANCE DANS LA VIE. Mais encore ! veuillez donc prendre un siège, et nous allons essayer de voir s'il n'y a pas eu erreur quelque part.

D'abord, combien de fois par jour preniez-vous votre enfant ?

MADAME LA CLIENTE (l'oeil ardent)

Mais, Docteur, quelle question me faites-vous là ? La lettre en est grosse : on prend les enfants quand ils pleurent, je suppose ; du moins, c'est ce que font celles qui ont du cœur dans le corps.

DR. X.

Prenons les choses froidement, Madame, et voyons un peu à expliquer l'affaire, si vous voulez me prêter votre attention quelques minutes.

Nous allons faire appel à la raison que Dieu nous a donnée pour s'en servir de temps à autre fort probablement.

Supposons qu'il est midi. Vous prenez votre enfant, lui donnant les deux seins. Après la tétée les deux sont vides de lait. Le sang afflue de nouveau pour en faire d'autre, mais, ils ne contiennent plus de lait formé.

Si votre enfant pleure à 1 heure p. m., allez-vous lui donner le sein ?

MAD. LA CLIENTE (l'œil dédaigneux).

Mais oui, mais oui.

DR. X.

Et alors, qu'est-ce que vous pensez de lui donner ? ? Très cet ainement pas du lait. Peut-il entrer, un instant, dans l'esprit d'une femme aussi sensée que Mada-

me, qu'un sein peut fabriquer du lait avec du sang dans l'espace d'une heure ?

Ce n'est pas du lait que vous donnez alors, mais un commencement de lait, un petit-lait, du lait qui n'a pas eu le temps de se faire. L'enfant prend ce petit-lait comme il prendrait de l'eau, mais il n'en est pas nourri et avant une heure il pleurera encore parce qu'il a le ventre vide et que ses intestins crient vengeance au moyen des coliques.

En moins d'une heure vous le reprendrez pour lui donner encore à PEU PRÈS RIEN, et ce sera l'histoire du " Conte ennuyant " et de jour en jour l'enfant dépérira.

C'est alors que vous lui donnez du lait de vache qui n'est en rien comparable au lait maternel bien administré, mais qui au moins se trouve du lait qui a eu le temps de se faire.

Mais essayez donc de faire avec le lait de vache ce que vous avez fait avec le vôtre. Ne lui laissez pas le temps de se condenser ; allez traire votre vache à toutes les heures ou deux, complètement, jusqu'à vider le pis, et sur ce lait, donnez à boire à l'enfant. Vous ne tarderez pas à voir que sa graisse fond vite, et que sa belle santé ne dure pas.

MADAME LA CLIENTE (l'œil apaisé)

Je comprends très bien que tout ce que vous dites là a du bon sens, mais, ça ne m'avait jamais été expliqué et comme les autres je ne m'étais jamais attardée a bien calculer mon affaire.

MORALE.

Les choses les plus difficiles et les plus compliquées de prime abord sont très souvent les plus faciles et les plus simples quand on SAIT les prendre par le bon bout.

PRATIQUE

I. A l'avenir je m'efforcerai de penser un peu plus long que mon nez.

II. Je prendrai mon enfant à toutes les 2, 2½, et 3 heures, suivant son âge. Toutes les fois qu'il ne voudra pas attendre à son heure, c'est-à-dire attendre que son lait soit assez condensé, je lui donnerai de l'eau. Je saurai qu'un enfant peut avoir soif autant que faim, et qu'il y a une forte dose de vérité dans le proverbe qui dit " qu'un enfant souffre d'une tonne d'eau avant d'être capable d'en prendre tout seul "

V

L'importance d'une nourriture convenable.

Je reviens un peu sur ce sujet. La question est plus importante qu'on semble vouloir le croire.

Le manque de nourriture convenable nous donne très souvent l'explication des insuccès de certaines nourrices très bien disposées d'ailleurs.

En effet, quand une mère vient d'édifier UN PETIT SQUELETTE HUMAIN où la chaux entre pour une forte proportion, elle se retrouve, après la grossesse, avec un ORGANISME TRES APPAUVRI EN SELS DE CHAUX. L'examen aux rayons X des os de la femme enceinte a confirmé depuis longtemps cette manière de voir.

Or, si la femme, à la suite de ses couches, ne mange que des viandes, du lard, des patates et du pain blanc, toutes autant de choses très pauvres en sels de chaux, comment va-t-elle réparer les déficits de la grossesse ?

Comment pourra-t-elle fournir à son bébé du lait qui est de tous les aliments

celui qui est le plus riche en sels de chaux ?

On comprend alors toute l'importance qu'il y a pour la nourrice de se REMINERALISER, en faisant entrer dans sa nourriture beaucoup d'aliments riches en sels de chaux.

Ces aliments sont représentés, entre autres, par le lait, les œufs, l'oignon, le poireau, les choux-fleurs, les choux ordinaires, les fêves, les pois, les lentilles, le sarrasin, le riz, la salade, etc.

Et quand j'indique ces aliments je ne prétend pas qu'il soit défendu de manger d'autres aliments.

L'alimentation VARIEE ici comme ailleurs, est toujours de bon aloi.

Se reminéraliser par l'alimentation convenable est une manière beaucoup plus simple et plus économique de se reconstituer. Les sels minéraux qui ont déjà participé à la vie animale ou végétale sont infiniment plus profitables, plus assimilables que tous les hypophosphites et glycerophosphates élaborés dans les arrière-boutiques des pharmacies.

Toujours chercher les choses naturelles avant de courir à l'artifice et aux manœuvres compliquées.

Apprendre et ne jamais oublier, mes-

dames, que les deux choses les plus fragiles et les plus éphémères du monde sont la beauté et la santé qu'on achète dans les pharmacies ! ! !

Ceux qui se droguent à l'année, mais qui oublient de corriger les fautes de leur régime et les irrégularités de leur vie sont des gens qui commencent par la fin et qui "sont toujours dans la malchance."

096 Cell Decale

Hatez-vous de vous procurer
le Livre du Dr Donnadieu,

"POUR LIRE EN ATTENDANT BEBE"

Ecrivez a " L'Eclaireur, "
Beauceville, P. Q.